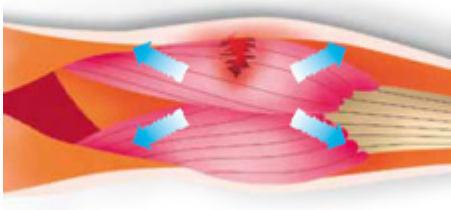


# Sportverletzungen: Muskelfaserriss

Ein Muskelfaserriss ist eine partieller Muskelriss. In diesem Hilfsmittel wird aufgezeigt, wie diese Muskelverletzung zweiten Grades behandelt und vermieden werden kann.

**Definition:** Starke Überdehnung des Muskels mit Zerreissung einzelner Muskelfasern. Muskelfaserrisse werden oft durch abruptes Stoppen, rasches Beschleunigen oder plötzliche Richtungswechsel verursacht. (Zerreissung des ganzen Muskels = Muskelriss).



**Symptome:** Stechender Bewegungsschmerz, leichter Ruhe- und Druckschmerz. Leichte Schwellung, Schonstellung, behinderte Muskelkontraktion. Wie bei einer Zerrung, dazu häufig starker Bluterguss und gelegentlich Muskeldellen.

**Erstbehandlung:** Sofort Sportstopp! [PECH](#) >

- Pause – Sportpause
- Eis bzw. Kälte (Wasser, Kältebeutel)
- Compressionsverband, eventuell Salbenverband (kühlend)
- Hochlagerung

Keine Massagen und kein Stretching!

**Therapie:** In den ersten beiden Tagen entzündungshemmende und kühlende Präparate wie Salben oder Pflaster. Nach der Entzündungsphase (drei bis fünf Tage) Beginn mit milder lokaler Wärmebehandlung (wechselnd Kälte und Wärme), passiver und aktiver Bewegungstherapie sowie leichten Massagen. Intensiver Sport ist erst wieder erlaubt, wenn kein Dehn- und Muskelspannungsschmerz mehr vorhanden ist.

**Prophylaxe:** Aktives Aufwärmen vor dem Sport (mind. 20 Minuten). Die Muskulatur während des Sports warm halten (Kleidung).

---

Quelle: Zeitschrift «mobile» 6/2007, S. 36, Christin Aeberhard



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**